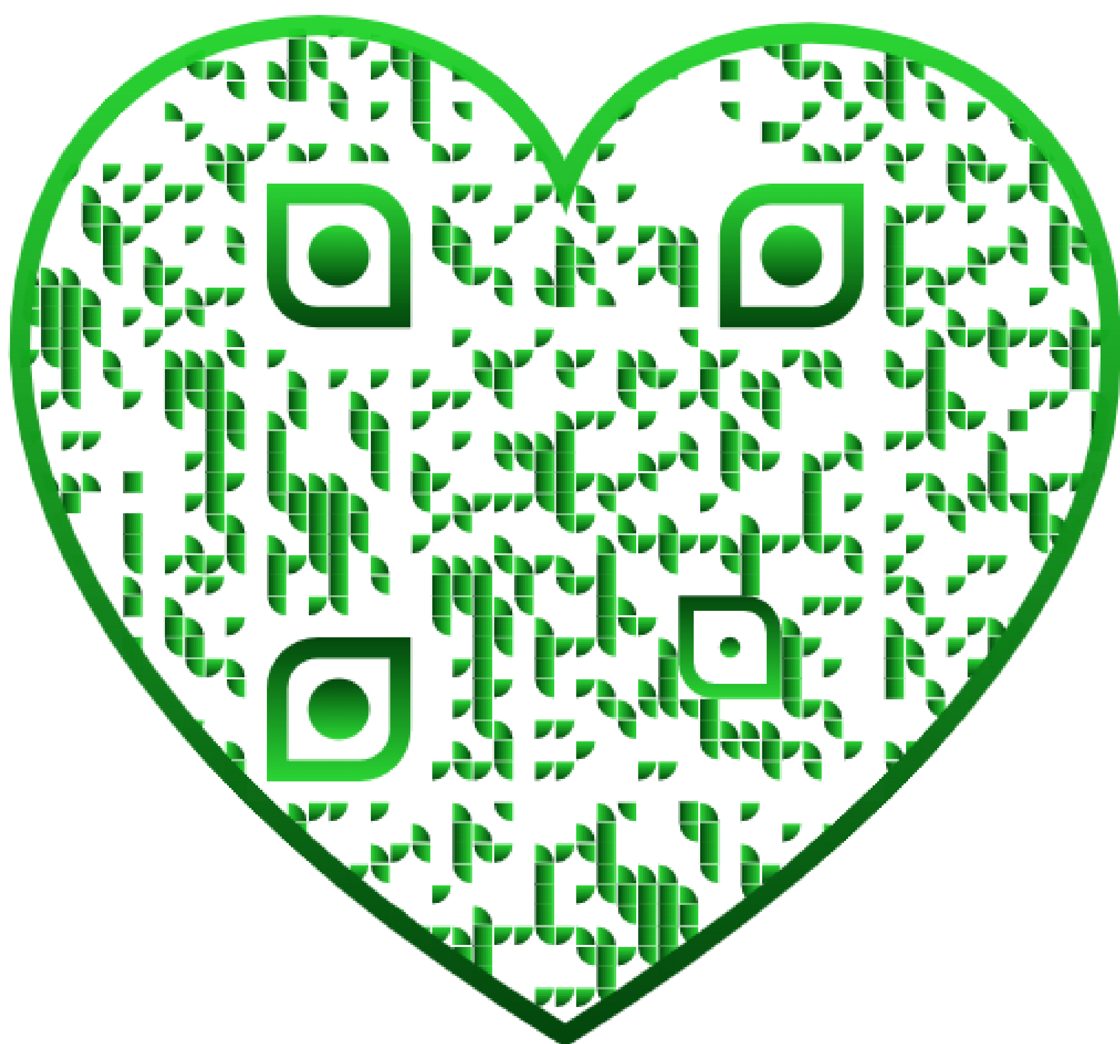
E-BOOK



SAÚDE MENTAL: CUIDAR DE SI É PARA TODOS!



Cuidar da saúde mental é uma necessidade de todos os indivíduos. Porém, a falta de espaços de fala e de escuta em nossa sociedade para abordar esse tema muitas vezes afasta as pessoas desse cuidado, levando-as a crer que este se destina apenas a grupos restritos.

Foi com o objetivo de endereçar o tema da saúde mental a um número maior de pessoas, que o **LIV, Laboratório Inteligência de Vida,** criou este e-book, mostrando que cuidar da mente é para todos, independentemente da idade e do contexto social.

Desse modo, esperamos reduzir algumas dúvidas, mitos e tabus que ainda afastam muitas pessoas de um olhar mais atento para si e para os outros ao redor.

Nas próximas páginas, você vai conferir definições sobre saúde mental, ver dados a respeito de como anda essa questão no Brasil e no mundo, e, ainda, entender por que o cuidado com a saúde mental é necessário tanto na vida adulta quanto na infância e na adolescência, dentro de casa ou na escola.

Boa leitura!

SUMÁRIO

PARTE 1 4
Saúde de corpo e de mente

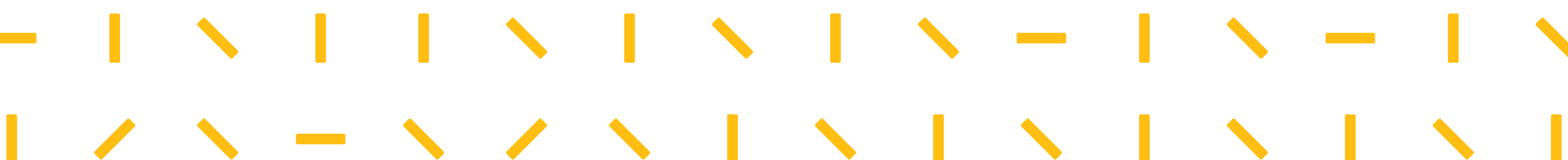
PARTE 2 8
Você e sua saúde mental

PARTE 3 15
Saúde mental na infância

PARTE 4 21
Saúde mental na adolescência

PARTE 5 24
Saúde mental na educação:
o papel da escola

PARTE 6 30
Você não está sozinho!



PARTE 1

SAÚDE DE **CORPO** E DE **MENTE**



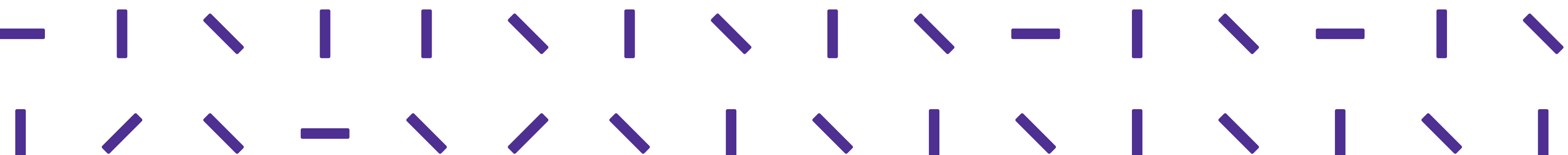
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe as próprias habilidades e é capaz de lidar com as tensões normais da vida, de trabalhar de forma produtiva e de fazer contribuições à sua comunidade.

Ao olharmos essa definição, porém, muitas vezes somos levados a pensar que a saúde mental é algo intangível, algo que sentimos apenas “na cabeça” e que não tem repercussões e relações com o restante do corpo.

No entanto, a verdade é que esses “dois lados” do nosso organismo se afetam mutuamente o tempo todo, como explica **Phelipe Ribeiro, psicólogo e consultor pedagógico do programa LIV:**

> “Existe um imaginário popular de que saúde mental e saúde orgânica são campos separados, quando na verdade são interligados. A literatura médica tem muitos exemplos de eventos que começam na saúde orgânica e se refletem na saúde mental, assim como há transtornos mentais que levam ao surgimento ou agravamento de diversas doenças. **Tratar de uma coisa é tratar da outra obrigatoriamente.”**
>
> **PHELIPE RIBEIRO**

Nesse sentido, assim como cuidamos preventivamente da saúde do corpo para evitar doenças, também é necessário cuidar da saúde da mente para evitar o adoecimento.





A MENTE EM CRISE

O impacto de uma situação que altera a vida e que excede sua capacidade habitual de enfrentar problemas pode trazer como consequência uma crise, ou seja, um estado de desorganização, abalando a saúde mental de uma pessoa. Em alguns casos, essa crise pode levar a desequilíbrios e transtornos emocionais, como ansiedade, depressão, crise do pânico e síndrome de Burnout, entre outras.

Segundo Phelipe Ribeiro, porém, engana-se quem pensa que é preciso esperar uma crise para cuidar da saúde mental:

> "Se você sente uma dor física, você não espera um diagnóstico para procurar ajuda médica. Mas, muitas vezes, o indivíduo começa a notar que sua energia, seu estado anímico está muito baixo, não está conseguindo sentir prazer nas relações, não está contente com como a vida está, e ignora, vai apenas levando. **É como se para cuidar da saúde mental fosse necessário um rótulo."**
>
> **PHELIPE RIBEIRO**

Para ele, é uma deficiência cultural da nossa sociedade pensar que a saúde mental é para doentes mentais. **"Ela é para o cuidado e pode ser profilática, porque adoecimentos mentais são muitas vezes questões psicológicas que não foram tratadas e agravaram"**, completa.



A SAÚDE MENTAL NO BRASIL

No Brasil, o bem-estar mental, a integridade psíquica e o pleno desenvolvimento intelectual e emocional são considerados direitos fundamentais dos cidadãos, de acordo com os termos previstos na Constituição Federal. Na prática, contudo, aqui e em outros lugares do mundo, muitas pessoas têm apresentado dificuldades de manter esse direito, especialmente depois da crise sanitária causada pela pandemia de Covid-19. Confira, a seguir, alguns números que ilustram a situação:

2017

Levantamento da OMS mostra que mais de **18 MILHÕES** de pessoas sofriam de ansiedade. O equivalente a

9,3%

da população;

2020



Pesquisas mostram que houve um aumento de

25%

nos atendimentos psiquiátricos e de

82,9%

no agravamento dos sintomas dos pacientes após o início da pandemia.



86,5%

dos indivíduos pesquisados no Brasil apresentavam ansiedade,

45,5%

transtorno de estresse pós-traumático e

16%

depressão grave.



Nesse ano, os sentimentos de tristeza e depressão afetavam

40%

da população adulta brasileira.



A sensação frequente de ansiedade e nervosismo foi relatada por mais de

50%

das pessoas.

FONTES: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA; MINISTÉRIO DA SAÚDE; FIOCRUZ.

PARTE 2

VOCÊ E SUA

SAÚDE MENTAL



Como se pode perceber pelos números destacados no capítulo anterior, manter o bem-estar mental em tempos difíceis é um exercício constante. Nesse caminho, porém, muitas vezes recorremos ao artifício de buscar incessantemente um estado permanente de felicidade, como se não existisse espaço para momentos de tristeza, medo, raiva ou luto em nossas reações.

Será que manter uma boa saúde mental significa estar sempre **feliz, animado e produtivo?**

Sentir-se triste seria **estar doente?**





De acordo com o psicólogo e consultor pedagógico do programa LIV Phelipe Ribeiro, essas são falácias comuns em nossa cultura:

> **"Não existe sentimento 'bom' ou 'ruim',** mas majoritariamente na sociedade há um impulso constante de empurrar a gente para uma felicidade compulsória, para que a gente fique sempre bem, e fazem com que a tristeza e outros sentimentos comuns da vida sejam vistos como anomalia."
>
> **PHELIPE RIBEIRO**

O filósofo e escritor italiano Franco "Bifo" Berardi chama essa busca pela felicidade constante de **"ideologia felicista"**, na qual aponta o quanto nos é imposta a felicidade como regra, ao passo que a tristeza é vista como fracasso.

IDEOLOGIA FELICISTA

do filósofo Franco "Bifo" Berardi

FELICIDADE = REGRA

TRISTEZA = FRACASSO

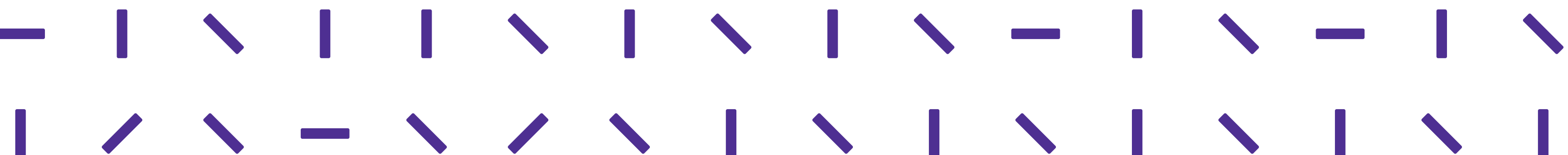
Expandindo esse debate, o filósofo sul coreano Byung-Chul Han defende que a depressão advém não da tristeza em si, mas da **exaustão em lutarmos contra ela, mesmo sendo algo natural da vida humana.**

Em nossa cultura ocidental vigente, um exemplo dessa relação com a busca constante da felicidade é a negação imediata dos sentimentos entristecidos, da desmotivação ou até mesmo do cansaço. Quem nunca ouviu frases "motivacionais" que mandam enxugar as lágrimas e seguir em frente com um sorriso no rosto?

Ainda de acordo com Phelipe Ribeiro, estar triste ou feliz não determina a qualidade de nossa saúde:

> "Uma pessoa pode experimentar o que chamamos de episódio maníaco, parte de um tipo de adoecimento grave, e parecer extremamente feliz. Ao mesmo tempo, uma pessoa pode estar profundamente triste e isso estar conectado a um evento em sua vida ou a uma condição atual de sua rotina e isso significar uma condição mental profundamente saudável. **A conexão entre felicidade e saúde e entre tristeza e doença é um produto da nossa cultura."**

PHELIPE RIBEIRO



Nesse sentido, explica o psicólogo, estar saudável é uma equação delicada que envolve o reconhecimento dos acontecimentos da vida com uma resposta afetiva que traduza o sentimento em atitudes minimamente coerentes, considerando que cada pessoa reage às situações a seu modo.

> **"Reagimos ao que nós sentimos.** Se, para nós, uma situação é relevante e nos afeta, reagiremos de acordo com o que aquilo significa para nós, e não de acordo com o que as demais pessoas sentem. Alguém pode achar que uma situação não foi 'nada de mais', mas, se para nós aquilo foi relevante, reagiremos a ela e o faremos coerentemente com a nossa percepção e a intensidade dos fatos. **Portanto, diante de uma situação infeliz, a coisa mais saudável do mundo é que estamos infelizes. E a menos saudável, poderíamos arriscar, é estarmos contentes."**

PHELIPE RIBEIRO, PSICÓLOGO E CONSULTOR PEDAGÓGICO DO PROGRAMA LIV





OS OUTROS E NÓS

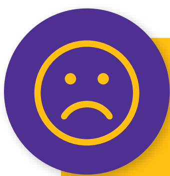
Na relação com as demais pessoas, entretanto, essa coerência entre sentimentos e reações não é simples de se notar, pois cada pessoa reage coerentemente a seu modo diante dos fatos.

Por exemplo, algumas pessoas podem parecer tristes e estarem apenas mais caladas ou pensativas, ao passo que outras podem parecer felizes e ativas, mas estarem ansiosas ou depressivas.

A verdade é que não vivemos e não sentimos como outras pessoas, o que faz a reação ser distinta para cada uma. Apenas saberemos como ajudar e o que oferecer àqueles com quem nos importamos se perguntarmos, de verdade, como eles estão se sentindo, tentando entender, dentro do tempo emocional de cada um, como oferecer-se para escutar.

"Precisamos entender que sentir não é problema. É condição. Tudo parte do pressuposto que sentimos. Problemas são situações para as quais existem soluções. Confundir as duas coisas nos coloca questões equivocadas. **Tratar nosso sentir como problema é um equívoco e uma perda de tempo e energia.** E, isto sim, pode nos adoecer", destaca Phelipe.





O QUE EU FAÇO COM A MINHA TRISTEZA, ENTÃO?

A resposta mais rápida para essa pergunta pode parecer meio óbvia, mas é bem realista: fazemos com a tristeza a mesma coisa que fazemos com nossa alegria, ou seja, **vivemos a sensação.**

Cada dia nos oferece a possibilidade de desenvolvermos uma nova relação com nosso sentimento, promovendo o autoconhecimento e nos munindo de ferramentas para a empatia. Afinal, quanto mais tolerantes e acolhedores formos com nós mesmos, maiores as chances de praticarmos isso nas nossas relações.

Caso sua tristeza não apresente uma razão clara, ela é, o que não é raro, um mistério a ser desvendado. E a resposta estará em desvendar o mistério. Acolha seu sentimento e, se necessário, procure ajuda. Não há nenhum sentimento que não seja legítimo.

Os afetos são os termômetros da qualidade de nossas vidas e nos apontam para a **mudança ou para a manutenção da vida** que levamos, mesmo quando não sabemos o que precisa mudar ou o que precisa ser mantido.



PARTE 3

SAÚDE MENTAL
NA INFÂNCIA



Assim como acontece em relação aos adultos, há em nossa cultura atual uma ideia pré-determinada sobre a infância na qual as crianças precisam estar sempre felizes e comportadas, o que inclui uma lista de comportamentos idealizados para essa fase da vida.

Essa ideia equivocada tem levado a um cenário de "patologização" de todo comportamento infantil que fuja a esse imaginário, sendo um aspecto bastante questionado entre especialistas por levar a um excesso de medicalização.

Dados da **Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)**, mostram, por exemplo, que o consumo de metilfenidato (droga tarja preta indicada para Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade) aumentou 75% entre crianças e adolescentes na faixa dos 6 aos 16 anos entre os anos de 2009 e 2011. No que diz respeito à depressão, dados da OMS mostram que, na última década, o índice mundial de crianças de 6 a 12 anos de idade diagnosticadas com o transtorno saltou de 4,5% para 8%.

75%

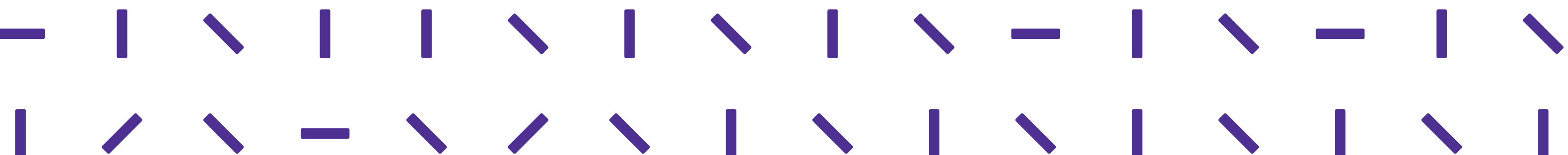
DE **AUMENTO** NO CONSUMO DE **METILFENIDTO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES** DOS 6 AOS 16 ANOS ENTRE 2009 E 2011

FONTE: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)

4,5% → 8%

SALTO NO ÍNDICE MUNDIAL DE CRIANÇAS DE 6 A 12 ANOS **DIAGNOSTICADAS COM DEPRESSÃO** NA ÚLTIMA DÉCADA

FONTE: Organização Mundial da Saúde (OMS)

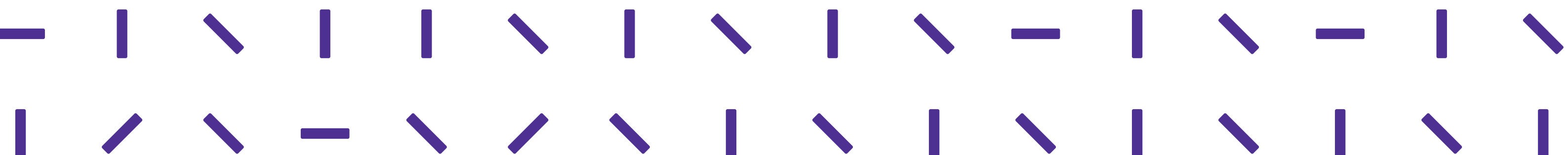


Infelizmente, em razão da percepção de que as crianças deveriam agir de acordo com certos padrões, muitas vezes aquelas que não se enquadram são indiscriminadamente tidas como hiperativas ou com problemas de aprendizagem, simplificando a questão e reduzindo a criança a essa condição, sem considerar aspectos mais amplos que podem estar envolvidos.

Nesse sentido, o reconhecimento da angústia, da tristeza e do conflito que acometem todas as pessoas pode auxiliar os adultos a melhor compreender as crianças. E isso passa pelo entendimento de que crianças que apresentam algum tipo de dificuldade de aprendizagem ou de socialização não necessariamente estão doentes e demandam tratamentos e intervenções medicamentosas, como comenta Phelipe Ribeiro, psicólogo e consultor pedagógico do LIV:

> "A criança não vai ser perfeita. Ela vai perder a hora, ela vai ficar triste, vai se desmotivar, como qualquer pessoa. Quando a gente cerca a criança de famílias e educadores que não podem errar, de adultos que não ficam tristes e não se abalam, não importa o que acontece, essa criança vai criando uma percepção de mundo que faz ela questionar seus próprios afetos. **Afinal, se todo mundo está bem, e ela não, então há algo de errado. Essa lógica acaba deslegitimando os aspectos humanos."**

PHELIPE RIBEIRO



Para o psicólogo, mais do que buscar um imaginário de criança constantemente feliz, os adultos poderiam assumir o compromisso de oferecer melhores oportunidades às crianças para expressarem seus sentimentos:

"Muitas pessoas dizem 'meu pai me mandava engolir o choro e eu sobrevivi'. E eu respondo: será que seu filho não pode ir mais longe que isso? Será que ele não pode aprender a entender os próprios sentimentos? Eu acho que o compromisso de nós, cuidadores, como pessoas que compõem a comunidade das crianças, **é oferecer melhores possibilidades do que as que nós tivemos em nossa infância para que elas possam ser melhores."**

PHELIPE RIBEIRO, PSICÓLOGO E CONSULTOR PEDAGÓGICO DO PROGRAMA LIV





FATORES PARA OBSERVAR NA CRIANÇA EM RELAÇÃO À SAÚDE MENTAL

Se sentir tristeza é normal, como saber quais fatores observar na criança para analisar a situação de sua saúde mental, especialmente depois de um evento traumático ou uma crise? O primeiro ponto importante a se considerar é que nenhum sinal isolado vai apontar para um sofrimento mental.

Em geral, é importante estar alerta para o conjunto de sinais e de mudanças bruscas no padrão de comportamento da criança. Nesse sentido, os adultos que convivem com ela no ambiente familiar, social e escolar precisam estar atentos a seus comportamentos e expressões diante de certas situações.

Essa atenção, quando direcionada a partir do conhecimento sobre desenvolvimento infantil e da consideração a respeito do contexto de vida da criança, bem como de outras variáveis – intensidade, duração e frequência dos comportamentos e emoções –, pode favorecer uma identificação mais precoce do sofrimento possivelmente vivenciado por ela e de ações intersetoriais efetivas e preventivas.

DESSE MODO, RECOMENDA-SE ATENTAR PARA FATORES COMO:

- Desinteresse pelo ato de brincar
- Problemas repetidos de escape de xixi ou cocô após ter aprendido a usar o banheiro
- Atraso na comunicação
- Perda de peso e de apetite
- Alterações no sono
- Queda brusca no rendimento escolar
- Isolamento social
- Dores no corpo

AO NOTAR FATORES COMO ESSES, OS ADULTOS PODEM:

Observar o tempo de desenvolvimento de cada criança e se perguntar:
"O que pode ter acontecido? Será apenas uma fase?"

Oferecer assistência a partir do olhar sobre a criança e o adolescente e seu contexto familiar, sempre considerando sua história de vida;

Perguntar se a mudança é resultado de um adoecimento e se, organicamente, a criança está bem;

Analisar se a criança não está respondendo a algum acontecimento recente que tenha afetado sua vida;

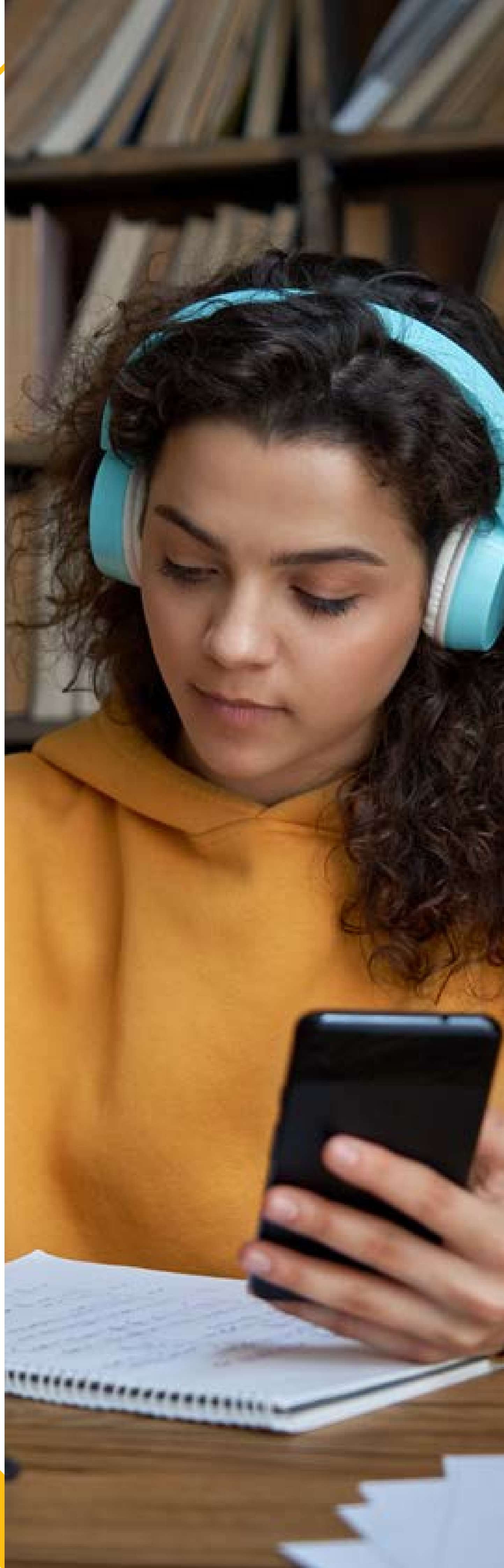
Refletir que comportamentos inadequados e conflitantes das crianças podem ser resultantes de um processo de sofrimento, por meio dos quais as "crianças-problema" podem estar sinalizando **sua necessidade de ajuda.**

QUER COMPARTILHAR ESTE MATERIAL COM OUTRAS PESSOAS?

CLIQUE AQUI!

PARTE 4

SAÚDE MENTAL NA **ADOLESCÊNCIA**



O conceito de adolescência é relativamente novo na sociedade, pois até por volta do século XIX a transição da infância para a vida adulta se dava de forma quase imediata. Hoje, definimos essa etapa como um momento de mudanças físicas e psicológicas, no qual o indivíduo se afasta da identidade infantil e vai construindo pouco a pouco uma nova definição de si.

Nessa construção, o adolescente passa por crises envolvendo a perda do corpo e da identidade, ao passo que estabelece uma reorganização pessoal e social marcada por contestações. Um período que pode ser vivido pelo jovem com violência, mudanças hormonais e estranhamentos.

Atualmente, tanto por causa da patologização citada no capítulo anterior quanto por mudanças sociais, essa fase também tem sido alvo de preocupação de mães, pais e cuidadores em relação aos problemas relacionados à saúde mental.

Segundo a Organização Pan-americana de Saúde, **as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos.**

Ainda de acordo com a organização, as consequências de não abordar as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem à idade adulta, prejudicando seu quadro e limitando futuras oportunidades. Nessa perspectiva, a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos são fundamentais.



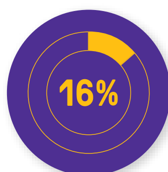




FALANDO DE TEMAS COMPLEXOS



No mundo, **uma em cada seis pessoas tem entre 10 e 19 anos.**



as condições de saúde mental são responsáveis por

16%

da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos.



Metade de todas as condições de saúde mental começa aos

14 ANOS

de idade, mas a maioria dos casos **não é detectada nem tratada.**



Em todo o mundo, a

DEPRESSÃO

é uma das **principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes.**



O suicídio é a

TERCEIRA

principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos.

FONTE: ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS)

PARTE 5

SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO: O PAPEL DA ESCOLA



É impossível falar de saúde mental de crianças e adolescentes e não citar o papel de destaque da escola nessa questão. Mesmo na fase de aulas remotas, é na instituição escolar que a criança e o adolescente encontram o convívio com seus pares e com educadores atentos ao seu desenvolvimento – e, por consequência, atentos também às mudanças em seu comportamento.

Experiências que fomentam o desenvolvimento socioemocional no ambiente escolar, como o **Programa LIV**, têm mostrado na prática como esse olhar atento da comunidade escolar para a saúde mental faz a diferença na vida dos alunos.

Na proposta do **programa**, a escola é vista como um espaço no qual a promoção de saúde é incentivada o ano inteiro e não apenas quando alguma situação crítica acontece. Nesse sentido, procura-se oferecer momentos dentro da grade de aulas para atividades voltadas à manutenção do bem-estar mental dos alunos, de modo a oferecer um espaço seguro para o desenvolvimento de suas habilidades, desde a Educação Infantil ao Ensino Médio.

Propõe-se incentivar junto às escolas a prática do acolhimento, entendendo essa prática como um conjunto de ações que visam a proporcionar espaço para falar de sentimentos e demonstrar emoções sem julgamentos prévios ou juízos de valor.

BAIXE O GUIA LIV DE ACOLHIMENTO
E CONHEÇA IDEIAS PARA COLOCAR A EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL EM PRÁTICA NA SUA COMUNIDADE ESCOLAR!





A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR

Quando falamos de saúde mental, também falamos sobre relações. Por isso, a maneira como cada um se apresenta emocionalmente também interfere na saúde mental das pessoas em volta. Em uma escola não é diferente: a saúde mental de toda a equipe escolar é de extrema relevância para o desenvolvimento dos alunos.

Segundo Reuven Feuerstein, psicólogo e professor israelense, o ser humano aprende muito mais quando há a presença ativa de um mediador. Isto é, quando há uma pessoa que usa de seu conhecimento para intervir (positivamente) na construção do outro. Dessa forma, o mediador serve para dar sentido às experiências, construir um conhecimento conjunto e desenvolver funções cognitivas.

Nas escolas, o papel do professor é justamente o de mediador. Durante o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, ele precisa trabalhar a compreensão do conteúdo incluindo os contextos individuais dos educandos, pois é essencial que a criança ou o adolescente consiga internalizar os conhecimentos a partir de uma vivência pessoal. Contudo, a realidade atual mostra que muitos profissionais da educação enfrentam desafios para cuidar de seus próprios sentimentos.





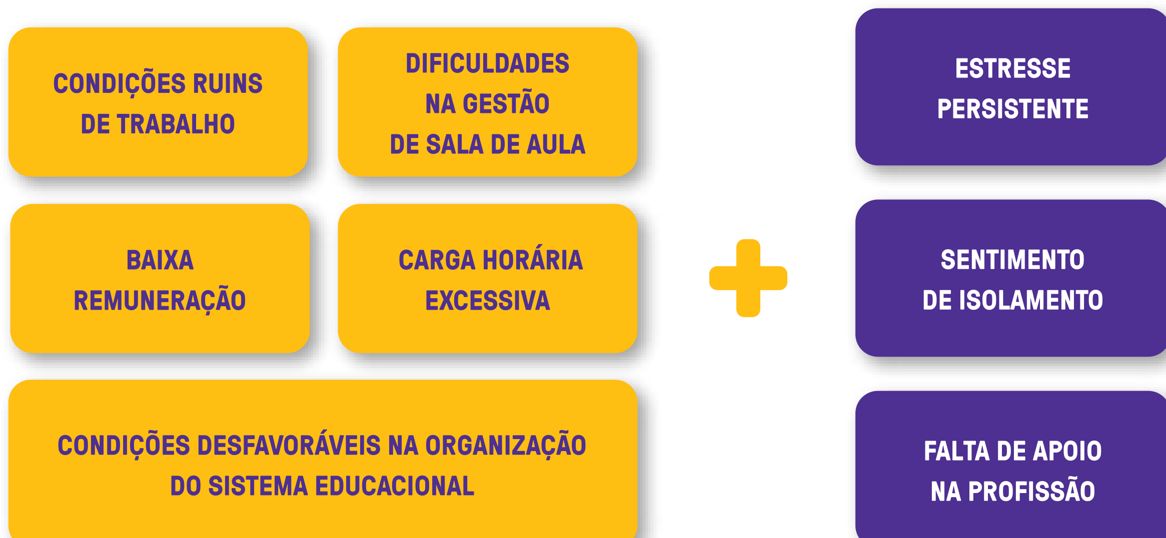
Uma pesquisa realizada de 25 de junho a 19 de julho de 2018 nos canais digitais de NOVA ESCOLA e Fundação Lemann, mostrou, por exemplo, que, entre os educadores, 66% já tiveram que faltar ou se afastar do trabalho por um problema de saúde. Em 53% dos casos, o afastamento foi por questões de saúde mental. Entre os principais problemas relatados estão ansiedade (68%), estresse (63%) e depressão (28%).

Casos de burnout, síndrome desenvolvida em resposta ao estresse excessivo e prolongado de atividades relacionadas ao trabalho, também não são incomuns. Esse tipo de quadro tem levado os profissionais a situações de esgotamento físico e mental, irritabilidade, insônia, falta de motivação, dores de cabeça constantes e vontade de se isolar.

De acordo com a International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BRA), a profissão docente está entre as dez áreas mais afetadas pela síndrome de burnout, junto de agentes de segurança, controladores de voo, motoristas de ônibus, executivos e profissionais de saúde, entre outros. No caso dos professores, os principais fatores associados são **condições ruins de trabalho, carga horária excessiva, baixa remuneração, dificuldades na gestão de sala de aula e condições desfavoráveis na organização do sistema educacional.**

Entretanto, no livro Leading from the edge (em tradução livre, "Conduzindo no limite", ainda sem tradução para o português), o educador inglês James Hilton afirma que a síndrome de burnout entre professores não deve ser vista somente como resultado desses fatores. Para ele, pode ser consequência do **estresse persistente, do sentimento de isolamento e da falta de apoio na profissão.**

SÍNDROME DO BURNOUT





A ESCOLA COM OLHAR ATENTO

Como os alunos passam muito tempo na escola, é muitas vezes nesse ambiente que surgem os vínculos e também onde manifestam suas dificuldades. Por isso, é comum que eles encontrem nesse espaço um meio de se abrir ou pedir ajuda em situações difíceis, com mais facilidade até do que no ambiente familiar.

O papel da escola frente ao sofrimento mental é o de destinatário. A instituição escolar não deve ocupar um lugar de diagnóstico e nem de juiz. Ainda assim, pode garantir enormes benefícios para seus alunos e educadores se fomentar a criação de espaços seguros de fala e escuta. Nesse sentido, algumas recomendações são válidas:

1 OFERECER ESPAÇOS COLETIVOS PARA OS JOVENS COMPARTILHAREM SEUS MEDOS E ANGÚSTIAS

Muitas vezes será na escola que a criança ou o adolescente encontrará refúgio e segurança contra um sofrimento que o cerca. Apoio aos alunos e construção de espaços em que possam falar de suas dores são essenciais para dar um destino a elas e transformá-las, seja através de conversa, produção de texto, interpretação teatral etc. A arte e a coletivização são vias muito mais interessantes e produtivas do que oferecer uma palestra pedagógica puramente informativa sobre saúde mental, por exemplo.

2 OFERECER ESPAÇOS DE CONVÍVIO E TROCA PARA OS PROFESSORES

Fortalecer o vínculo entre os professores, para acolhê-los de modo que possam suportar lidar com a angústia que muitas vezes surge frente aos sintomas de sofrimento psíquico, seus e dos alunos.

3 ENVOLVER E EMPODERAR OS ALUNOS

Um clima escolar favorável é responsabilidade de todos os atores da escola. Os estudantes podem ser ótimos aliados nesse processo porque, por vezes, possuem informações sobre a turma que não costumam circular entre os adultos. Além disso, as emoções, atitudes e situações também podem ser melhores acolhidas se o interlocutor for um par.

4 PROMOVER A SAÚDE E O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES EMOCIONAIS

Promover a saúde mental é permitir que a escola seja um ambiente de tolerância das diferenças de cada um, a ponto de que estar no grupo não signifique sacrificar sua própria singularidade. Quando se trata do âmbito escolar, o melhor a fazer é investir na promoção da saúde mental, que é mais barata, mas fácil e mais efetiva do que medidas emergenciais. Isso envolve ações para criar condições de vida e ambientes que apoiem a saúde mental e permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis.

5 ESTABELECER PARCERIA COM RESPONSÁVEIS

Muito importante que a escola não adote o papel de juiz, procurando as causas na história de vida e rivalizando com a família ou culpando os pais por uma suposta negligência. Se os sintomas de sofrimento psíquico chegam a chamar a atenção da escola, é porque não foi possível para a criança, por diversas razões, levá-los aos seus adultos responsáveis. Contudo, a culpabilização tem apenas o efeito de tapar os ouvidos daqueles concernidos, e seria muito mais efetivo se a escola pudesse ser um propiciador de um espaço para que a família possa escutar o que o jovem está tentando dizer de maneira indireta.



PARTE 6

VOCÊ NÃO ESTÁ **SOZINHO!**



Se você chegou até este ponto da leitura, já deve ter se dado conta de que a manutenção de uma boa saúde mental, seja sua, de seus filhos ou de seus alunos, é um tema coletivo. Ninguém está sozinho nessa jornada, ainda que a saúde mental diga respeito a aspectos muito pessoais de cada um.

Sendo assim, nunca é suficiente dizer: está tudo bem procurar ajuda. Se você sente uma dor em seu corpo, não espere essa dor se tornar insuportável para buscar um médico e descobrir o que está acontecendo. O mesmo se dá com a saúde mental. Sabemos que nosso corpo não é separado daquilo que sentimos e nem existe uma fronteira entre físico e emocional. Não precisamos esperar que a vida pare ou que a gente mesmo fique paralisado diante da vida para buscar ajuda.

Porém, infelizmente, ainda é uma deficiência cultural nossa pensar que a saúde mental é para doentes mentais, e não para o cuidado preventivo. Por isso, a hora de pedir ajuda é a hora em que você sente que precisa pedir ajuda. E essa ajuda pode ser profissional ou não em um primeiro momento.

É claro que todo agravamento de saúde mental demanda cuidado especializado. Mas, diante de um dia ruim, também podemos buscar essa ajuda com alguém de confiança, com quem possamos dividir os sentimentos que nos incomodam.

De acordo com o psicólogo e consultor pedagógico do programa LIV, Phelipe Ribeiro, esses são pequenos cuidados que podemos colocar em nosso dia a dia para a manutenção da saúde mental. “Nem sempre você precisa ir a um psiquiatra para começar a buscar ajuda emocional; em sua rede de apoio, você pode buscar espaços com as pessoas de que você gosta e que podem cuidar de você em momentos de crise. Significa tentar colocar a saúde mental em um lugar diferente da urgência. Não é terapia, mas é terapêutico”, explica.

Nesse caso, o psicólogo pondera que existem, sim, casos de urgência de saúde mental, mas existem também ações para o autocuidado preventivo. “É parecido com ir ao dentista para fazer limpeza e não para tratar uma cárie, porque se você fizer o cuidado com frequência, dificilmente você terá cárie”.

Nesse sentido, o psicólogo conclui que o cuidado da saúde mental é muito mais um compromisso de longo prazo e um exercício constante do que uma jornada com começo, meio ou fim.



ALICERCES PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



COMPROMISSO

Buscar estar saudável, seja física ou mentalmente, é um compromisso que temos com nós mesmos por toda a vida. Além disso, **cuidar da saúde mental daqueles que nos cercam também faz parte do processo de autocuidado.**



PERSPECTIVA

Faz parte da manutenção da saúde mental buscar **diferentes perspectivas para interpretar os fatos e eventos que nos acontecem,** bem como a forma como nos relacionamos com eles.



BÚSSOLA

Buscar saúde é uma bússola que nos aponta uma direção nos momentos de tomada de decisão.



EXERCÍCIO

Saúde mental também é um exercício, e **está tudo bem não ter um "bom desempenho" constantemente.**



A HORA DE PEDIR AJUDA:

Também está tudo bem se em algum momento você precisar de ajuda com seus próprios sentimentos e com suas reações a eles. Pode ser uma ajuda profissional ou não, a depender de sua necessidade. Em que situações você deve pedir ajuda? Naquelas que você sentir que precisar! **A hora de pedir ajuda? É a hora que você julgar importante!** Não precisa de encaminhamento médico para pedir ajuda, nem de diagnóstico sério. A vida já é suficientemente séria.



NÃO HÁ LINHA DE CHEGADA

Não há certificação em saúde mental. A melhor escolha de hoje pode não ser a de amanhã. **Analisar o processo e não o destino almejado faz parte do exercício.** E, nesse caso, a prática só nos leva à prática.



DEPOIMENTOS

“FOI INTERESSANTE QUANDO CONHECI O LIV. TENHO DUAS FILHAS QUE USAM O PROGRAMA E PUDE PERCEBER O POTENCIAL DE EXECUÇÃO DESENVOLVIDO, TORNANDO-AS MAIS CONFIANTES E COM MAIS FORÇA PARA TIRAR OS SONHOS DO PAPEL. HOJE, COMO PROFESSOR, PERCEBO QUE FALTA AOS JOVENS A CAPACIDADE DE SE RELACIONAR COM AS OUTRAS PESSOAS E É ISSO QUE FAZ O LIV TÃO IMPORTANTE.”

BERNARDINHO
Ex-treinador de voleibol e empresário





“UM DIA RECEBI O CONVITE PARA ENRIQUECER OS MATERIAIS DO LIV FALANDO PARA OS PAIS. ADOREI DUPLAMENTE O CONVITE. PRIMEIRO, PORQUE NAS MINHAS ANDANÇAS PELO O BRASIL, SEMPRE É APONTADO PELOS PROFESSORES O QUANTO É DIFÍCIL A RELAÇÃO FAMÍLIA E ESCOLA. SEGUNDO, A RAZÃO QUE ME LEVOU A ESCREVER O MATERIAL: EU CONFIO NA PROPOSTA DO LIV. EM TEMPOS DE MUITAS FÓRMULAS MÁGICAS E SALVADORAS QUE SÃO OFERECIDAS PARA AS ESCOLAS, OLHAR PARA O LIV COM MAIS ATENÇÃO FOI O QUE ME DESAFIOU.”

LOURDES ATIÉ
Especialista em Educação

“QUANDO EU ME TORNEI PAI, EU SABIA QUE ISSO [FALAR DE SENTIMENTOS] ERA IMPORTANTE, MAS NÃO SABIA QUAL ERA A MANEIRA DE REALIZAR O DIÁLOGO COM A CRIANÇA SOBRE ISSO. [...] O LIV VEM E ORGANIZA ISSO, ATRAVÉS DE ESTUDO, DE LUDICIDADE E DE MUITA SENSIBILIDADE.”

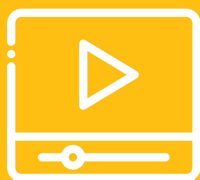
LÁZARO RAMOS
Ator, apresentador, cineasta e escritor





“É SENSACIONAL TER UM “LABORATÓRIO” PARA EXPLORAR AS HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS. VEJO O LIV COMO UM MODO MUITO INTELIGENTE DE DESENVOLVER NOS ALUNOS HABILIDADES COMO A PERSEVERANÇA, PROATIVIDADE E CRIATIVIDADE. HABILIDADE ESSAS QUE ME TORNARAM O EXPLORADOR E NAVEGADOR QUE SOU. FIQUEI IMPRESSIONADO COM O PROGRAMA, COM O MATERIAL E COM O ESFORÇO DOS PROFESSORES EM TRAZER DIFERENTES EXPERIÊNCIAS VIVAS PARA AS AULAS.”

AMYR KLINK
Escritor e navegador



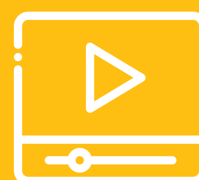
ASSISTA:

RIA, CHORE, SINTA. UM CONVITE PARA FALAR DOS SENTIMENTOS!



CONHEÇA

O MANIFESTO LIV, NARRADO PELO ATOR E PAI LIV, LÁZARO RAMOS:





ESCOLA QUE SENTE

UMA HOMENAGEM LIV





Na narração de Fernanda Montenegro, o LIV traz a experiência de uma escola viva, que fala do que sente e reconhece a importância das pessoas. Uma escola que se identifica tanto com a "gritaria e movimento" como, também, com o "silêncio e concentração".

Essa é a homenagem do LIV aos educadores de todo o Brasil que têm mantido viva, com muita dedicação, uma instituição que é tão especial e indispensável na vida de todos.

ACREDITAMOS EM UMA #ESCOLAQUESENTE

QUERO LIV!

QUER EXPERIMENTAR O LIV NA SUA ESCOLA? CLIQUE AQUI, FALE CONOSCO E ENTRAREMOS EM CONTATO!

Obrigado pela leitura!

Este material foi produzido pelo **LIV – Laboratório Inteligência de Vida**, programa de educação socioemocional que atua junto a mais de 500 escolas no Brasil, criando espaços de fala e escuta para ampliar a compreensão de si, dos outros e do mundo. Você pode compartilhar este conteúdo de forma gratuita, na íntegra ou parcialmente, e sempre citando a referência dos criadores.

APROXIME-SE!

CLIQUE PARA COMPARTILHAR O E-BOOK



ACESSE AS NOSSAS REDES SOCIAIS:



WWW.INTELIGENCIADEVIDA.COM.BR/PT/



laboratório
inteligência
de vida